



UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
CAMPUS UNIVERSITÁRIO PROF. ANTÔNIO GARCIA FILHO
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

**ESTRESSE E ANSIEDADE: UM COMPARATIVO ENTRE METODOLOGIAS
ATIVAS E TRADICIONAL.**

PAULA MONTEIRO DE SALES.

LAGARTO-SE

2019

UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
CAMPUS UNIVERSITÁRIO PROF. ANTÔNIO GARCIA FILHO
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

**ESTRESSE E ANSIEDADE: UM COMPARATIVO ENTRE METODOLOGIAS
ATIVAS E TRADICIONAL.**

PAULA MONTEIRO DE SALES.

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Departamento de
Fisioterapia de Lagarto, Universidade
Federal de Sergipe, como requisito para
obtenção do grau de Bacharel em
Fisioterapia, sob a orientação do Prof. Dr.
Leonardo Yung dos Santos Maciel.

LAGARTO-SE

2019

PAULA MONTEIRO DE SALES¹

**ESTRESSE E ANSIEDADE: UM COMPARATIVO ENTRE METODOLOGIAS
ATIVAS E TRADICIONAL.**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Departamento de
Fisioterapia de Lagarto, Universidade
Federal de Sergipe, como requisito para
obtenção do grau de Bacharel em
Fisioterapia, sob a orientação do Prof. Dr.
Leonardo Yung dos Santos Maciel.

Lagarto, 18 de dezembro de 2019.

BANCA EXAMINADORA

Prof. Dr. Leonardo Yung dos Santos Maciel – Orientador

Prof. Dr.^a Marcela Ralin de Carvalho Deda costa – Membro

RESUMO

Introdução: O estresse e a ansiedade estão cada vez mais presentes na vida dos indivíduos, um crescimento acelerado em diversos âmbitos, onde o aluno se depara com novas responsabilidades e necessidade de adaptações. O estresse é uma resposta a um estímulo físico ou psicológico, já a ansiedade é um alerta a algo inexistente, ambos acarretam em prejuízos às habilidades e o processo de aprendizagem. Nesse contexto discentes que cursam tanto metodologias ativas como tradicionais enfrentam barreiras ligadas ao curso, como também ao futuro e fatores pessoais, deixando - os mais suscetíveis a distúrbios psicológicos. **Objetivo:** Identificar os níveis de estresse e ansiedade em alunos de fisioterapia que cursam metodologia ativas e tradicionais. Matriculados em instituições públicas de ensino. Trata-se de um estudo observacional descritivo e analítico. A amostra foi composta por sessenta e nove discentes de duas universidades distintas, os dados foram coletados por meio da aplicação de questionários que avaliam os níveis de estresse como o IDATE e LIPP – ISSL onde os dados dos dois grupos foram comparados através do teste de Shapiro-Wilk e, considerando a não parametricidade destes, foi utilizado o teste T de Student para amostras independentes. **Resultados:** Ao ser analisado o IDATE traço e o IDATE estado entre os alunos não foi observado diferença significativa resultando em $P > 0,05$. Quanto ao lipp (ISSL), também não houve diferença significativa entre os grupos sendo o valor de $P > 0,05$, e apenas em LIPP2 (Q2) em Lagarto - GMA (grupo metodologia ativa), estatisticamente significante, $p = 0,036$, maior que SC - GMT (grupo metodologia tradicional). **Conclusão:** Com base nos dados encontrados não há evidências que distinguem os níveis de estresse e ansiedade em alunos submetidos a diferentes metodologias.

Palavras-chaves: Fisioterapia, ansiedade, estresse.

Abstract

Introduction: Stress and anxiety to thisO increasingly presents the lives of individuals, accelerated growth in several areas where the student is faced with new responsibilities and the need for adjustments. Stress is a response to a physical or psychological stimulus, since anxiety is a warning to something non-existent, both lead in damage to the skills and the learning process. In this context students who attend both active methodologies as traditional face barriers related to the course, but also the future and personal factors, leaving -the more susceptible to psychological disorders. **Goal:** Identify the levels of stress and anxiety in physical therapy students who attend active and traditional methodology. Enrolled in public education. This is a descriptive and analytical observational study. The sample was composed by sixty-nine students from two different universities, data were collected through questionnaires that assess the stress levels as IDATE and LIPP - ISSI where the data of the two groups They were compared by Shapiro-Wilk test, and not considering these parametricidade was used Student's t test for independent samples. **Results:** Upon analyzing the trace STAI and STAI state between the pupils there was no significant difference resulting in $P > 0.05$. As to Lipp (ASSI), there was no significant difference between groups with the P value > 0.05 , only in LIPP2 (Q2) in Lagarto - GMA (active group methodology) Statistically significant, $p = 0.036$, greater than SC - GMT (traditional methodology group). **Conclusion:** Based on the data found there is no evidence that distinguish stress levels and anxiety in students under different methodologies.

Keywords: Physiotherapy. Anxiety. stress.

Sumário

	9
01. INTRODUÇÃO.	9
02. METODOLOGIA	11
AMOSTRA	11
ASPECTOS ÉTICOS	11
INSTRUMENTOS UTILIZADOS:	12
INVENTÁRIO DE ANSIEDADE TRAÇO-ESTADO (IDATE) (ANEXO I)	12
INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS PARA ADULTOS DE LIPP – ISSL. (ANEXO II)	12
DADOS SOCIEODEMOGRÁFICOS	13
ANÁLISES ESTATÍSTICAS	13
03. RESULTADOS	14
Tabela 1. Quantidade da amostra, com média de idade.	14
IDATE - TRAÇO	14
Figura 1. IDATE - TRAÇO em Metodologias ativas	14
Figura 2. IDATE – TRAÇO em metodologia tradicional.	15
IDATE-ESTADO Figura 3. IDATE - ESTADO, em metodologias ativas.	15
Figura 4. IDATE – ESTADO em metodologia tradicional.	16
Tabela 2. Relação IDATE – TRAÇO, entre UFS Lagarto (GMA) e UFS São Cristóvão (GMT).	16
Tabela 3. Relação do Inventário de Ansiedade (IDATE) Estado entre UFS Lagarto (GMA) e UFS São Cristóvão (GMT).	17
Figura 5. LIPP - ISSL em metodologias ativas.	17
Figura 6. LIPP - ISSL em metodologia tradicional.	17
04. DISCUSSÃO	18
05. CONCLUSÃO	20
06. REFERÊNCIAS:	21
ANEXOS:	23
ANEXO I – INVENTÁRIO DA ANSIEDADE TRAÇO-ESTADO.	23
ANEXO II – INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS PARA ADULTOS DE LIPP.	25
APÊNDICES:	29
Apêndice A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido	29
Apêndice B – Ficha Cadastral.	30

01. INTRODUÇÃO.

O processo educacional é um conjunto de atividades que permite ao indivíduo reconhecer e interpretar códigos de diversas formas, construindo assim a sua formação do conhecimento (DAVID et al. 2015). Na metodologia tradicional de ensino, é necessário ao indivíduo guardar o que lhe foi transmitido aprendendo de forma direta tais informações passadas no ambiente escolar sendo um receptor no processo de aprendizagem (LIMA, 2017). Já nas metodologias ativas de ensino, o aluno é instigado a assumir o papel de construtor do seu conhecimento de diversas formas, a exemplo a “Aprendizagem Baseada em Problemas” (*“Problem-Based Learning – PBL”*), onde em uma situação colocada em aula o estudante usa do conhecimento que já possui para identificar o alvo da discussão e posteriormente se aprofundar na temática proposta (MELLO, 2015).

Neste contexto, ao ingressar em uma instituição universitária, o estudante enfrenta desafios como novas responsabilidades, sobrecarga de trabalho e administração de tempo. Essa nova fase pode gerar impacto no comportamento, resultando em estresse e ansiedade, afetando de forma maléfica a capacidade adaptativa, prejudicando seu desempenho ou sua qualidade de vida, e relações sociais. A somatória pode levar a um descontentamento com o curso, professores, instituição, gerando desmotivação para seguir (MORETTI; HUBNER, 2017). Sendo assim, no âmbito do ensino superior, adaptações se fazem necessárias para manter um ritmo de estudos adequado e uma qualidade de vida digna (COSTA et al. 2019).

Nos anos iniciais os alunos são tomados por várias cobranças da universidade, além das cobranças na vida pessoal, pressões por frustrações, gerando sofrimento e dor, que se não bem administrado podem favorecer limitações e o desenvolvimento de sentimentos de incapacidade, estresse e ansiedade em suas atividades (LIMA 2017; SANTOS, et. al 2012). Estudos com essa temática de CHAVES et al., (2015) relatam que períodos de transição, como o início na universidade e próximo à formatura são, para os discentes períodos alarmantes, que afetam o cognitivo, o físico e o emocional, levando ao surgimento de distúrbios psicológicos.

Segundo SANTOS et. al, (2012) o estresse é uma reação do organismo em

situação de esforço, tanto físico atingindo aspectos psicológicos podendo provocar de irritação à confusão, pode levar a uma apatia, falta de ânimo ou raiva. As situações potencialmente estressoras se refletem na qualidade de vida desses alunos, que podem apresentar alguns sintomas como por exemplo, irritabilidade e alterações de humor (LIPP, 2000).

Ainda sem definição exata, a ansiedade, é percebida como uma emoção caracterizada por um alerta tenso e fisicamente exaustivo, focalizado em um perigo ou emergência iminente e inevitável, porém não palpável, com uma incerteza frustrante sobre a possibilidade de se resolver a situação, podendo ser um estado emocional transitório ou parte da personalidade (GAMA, 2007).

A literatura mostra que universitários da área da saúde estão mais suscetíveis a esses transtornos durante sua formação, e nesse prisma seguem sendo profissionais com níveis de estresse e ansiedade mais frequentes. (VASCONCELOS et al. 2014).

O interesse pelo presente estudo surgiu durante vivências e observações diretas dentro da instituição diante das constantes reclamações, inseguranças, ansiedades, medos e outros, em relação aos prazos de entrega de trabalhos, relatórios de estágio, carga horária, seminários, trabalho de conclusão de curso, e adaptação com a metodologia. Nota-se a carência de trabalhos que relatem os distúrbios de ansiedade e estresse, perante as cobranças e responsabilidades, que são impostas aos universitários que cursam diferentes tipos de metodologias de ensino-aprendizagem (PRETO, 2018).

Diante deste contexto, o objetivo do presente estudo é identificar e comparar, os níveis de estresse e ansiedade em alunos de fisioterapia da Universidade de Sergipe que cursam metodologia ativas e tradicionais.

02. METODOLOGIA

Trata-se de um estudo com caráter quantitativo transversal analítico, onde os pesquisadores coletaram de sua amostra dados utilizando questionários para posterior avaliação, sendo assim possível analisar cada indivíduo quanto seu nível de estresse e ansiedade.

AMOSTRA

A amostra foi constituída por sessenta e nove estudantes de fisioterapia da Universidade Federal de Sergipe - UFS, selecionados por conveniência, divididos entre o campus Lagarto, nomeados *Grupo metodologia ativa* (GMA), onde se faz uso de metodologias ativas aprendizagem, por meio de *Problem-Based Learning* - PBL e o arco de Maguerez, usadas em tutorial e em Prática de ensino na comunidade e nos outros espaços de aprendizado outras metodologias são adotadas, como o *Team-Based Learning* - TBL, *Role-Playing Game* - RPG, *Process Oriented Guided Inquiry Learning* - POGIL, sociodrama, etc. e o campus de São Cristóvão, nomeados *Grupo metodologia tradicional* (GMT), que utiliza o ensino tradicional, onde a transmissão de conhecimento tem como centro do processo o docente, com pouco protagonismo dos discentes. Sendo os participantes, cinquenta e cinco do sexo feminino e quatorze do sexo masculino.

Foram excluídos os indivíduos que não concordaram em participar da pesquisa, ou não assinaram o Termo de Consentimento Livre Esclarecido (TCLE) Apêndice A, que não estavam regularmente matriculados no segundo ano (início das disciplinas específicas) da graduação em fisioterapia ou não responderam os questionários adequadamente.

ASPECTOS ÉTICOS

A pesquisa atende aos aspectos éticos relativos a pesquisas com sujeitos humanos e atende as determinações da Resolução 466/12 do Conselho Nacional de Ética, visando assegurar os direitos e deveres que dizem respeito à comunidade científica, aos sujeitos da pesquisa e ao Estado.

O presente projeto foi submetido para avaliação e aprovação do Comitê de Ética em Pesquisas com Seres Humanos da Universidade Federal de Sergipe com o seguinte número do CAEE 04774918.6.0000.5546. Após aprovação os objetivos do estudo foram apresentados aos sujeitos incluídos na pesquisa com a finalidade de obter consentimento por escrito através da assinatura do termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE) por todos os sujeitos (Apêndice A) previamente à avaliação.

INSTRUMENTOS UTILIZADOS:

INVENTÁRIO DE ANSIEDADE TRAÇO-ESTADO (IDATE) (ANEXO I)

O Inventário de ansiedade traço-estado (IDATE) avalia a ansiedade enquanto estado (ansiedade atual, do momento) e personalidade (relacionada a ansiedade do indivíduo e a sua forma de lidar com maior ou menor ansiedade ao longo da sua vida) (FIORAVANTI, 2006). É um instrumento constituído por 40 afirmações a respeito dos sentimentos do indivíduo, distribuídas em duas partes: O estado e o traço de ansiedade. Cada parte consiste de 20 afirmações descritivas e o escore em escala do tipo Likert de quatro pontos, sendo os 20 primeiros itens pontuado como (1 - absolutamente não; 2 - um pouco; 3 - bastante; 4 - muitíssimo). E os 20 últimos pontuados como (1- quase nunca; 2 - às vezes; 3 - frequentemente; 4 - quase sempre).O escore de cada parte varia de 20 a 80 pontos, podendo indicar baixo grau de ansiedade (0-30), grau mediano de ansiedade (31-49) e grau elevado de ansiedade (maior ou igual a 50). (CHAVES 2015; KAIPPER 2008).

INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS PARA ADULTOS DE LIPP – ISSL. (ANEXO II)

O LIPP ISSL, é dividido em três fases, sendo cada uma referente a um momento específico do estresse, trazendo também divisões com fatores psicológicos e sintomas físicos. O primeiro quadro, composto de 15 itens refere-se aos sintomas físicos ou psicológicos que a pessoa tenha vivenciado nas últimas 24 horas. O segundo, composto de dez sintomas físicos e cinco psicológicos, está relacionado aos sintomas experimentados na última semana. E o terceiro quadro, composto de 12 sintomas físicos e 11 psicológicos, refere-se a sintomas experimentados no último mês. Alguns dos sintomas que aparecem no quadro 1 voltam a aparecer no quadro 3, mas com intensidade diferente. No total, o ISSL apresenta 37 itens de natureza somática e 19 psicológicas. O LIPP, permite à classificação em quatro fases diferentes de estresse, 1 - alerta, uma fase considerada positiva pelo indivíduo, que se sente mais produtivo e com mais energia em função da produção de adrenalina ligada ao estressor, 2 – resistência fase onde

o organismo tenta resistir diante do acúmulo de estressores com o passar do tempo, 3 – quase exaustão, em que uma situação estressante se estende por muito tempo e o organismo tende a procurar uma adaptação, 4 – exaustão que é considerado uma fase de estresse patológico, na versão original o mesmo possui 3 fases (alerta, resistência e exaustão), e essa foi considerada para o trabalho. (ROSSETTI, 2008; LIMA, et al. 2015).

DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS

Foi utilizado o questionário com informações sociodemográficas, elaborado pelos pesquisadores, para caracterização dos discentes como semestre, curso, idade, sexo, estado civil, situação conjugal, endereço, (Apêndice B).

ANÁLISES ESTATÍSTICAS

Todos os dados colhidos foram colocados em planilhas do Microsoft Office Excel. As análises estatísticas foram realizadas no software Biostat 5.0, com valores de *p* considerados significantes quando menores do que 0,05. Os dados foram apresentados graficamente como média \pm desvio padrão da média. O teste de Shapiro Wilks foi usado para checar a normalidade dos dados. Considerando a normalidade foi utilizado o teste paramétrico, teste T de *Student* para amostras independentes.

03. RESULTADOS

Foram analisados os dados de sessenta e nove indivíduos entre duas universidades públicas de Sergipe, sendo 14 indivíduos do sexo masculino e 55 do sexo feminino, com média de idade observado na (tabela 1). A seguinte amostra foi não homogênea, ou seja, não paramétrica, na análise dos dados da mesma.

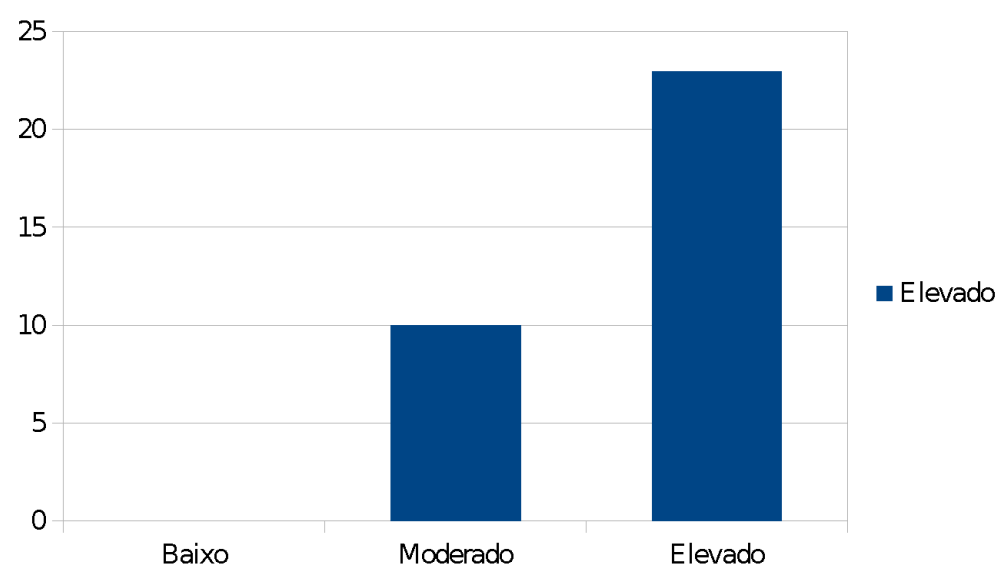
Tabela 1. Quantidade da amostra, com média de idade.

UFS	Quantidade	Média da idade
GMA	33	19.90
GMT	36	20.25

*Grupo metodologia ativa – GMA.
Grupo metodologia tradicional – GMT.

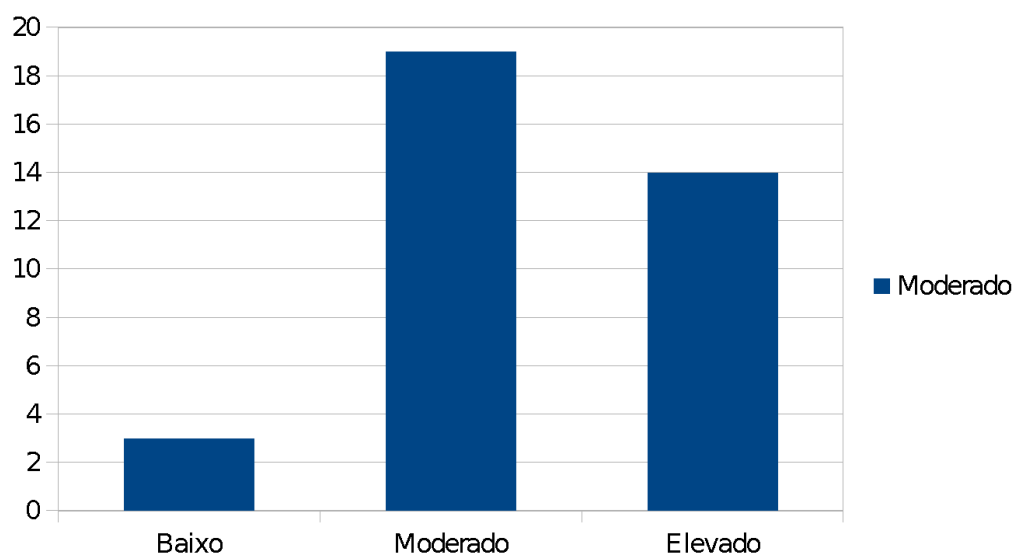
IDATE - TRAÇO

Figura 1. IDATE - TRAÇO em Metodologias ativas.



*Baixo (0%) Moderado (30,30%) Elevado (69,70%)

Figura 2. IDATE – TRAÇO em metodologia tradicional.

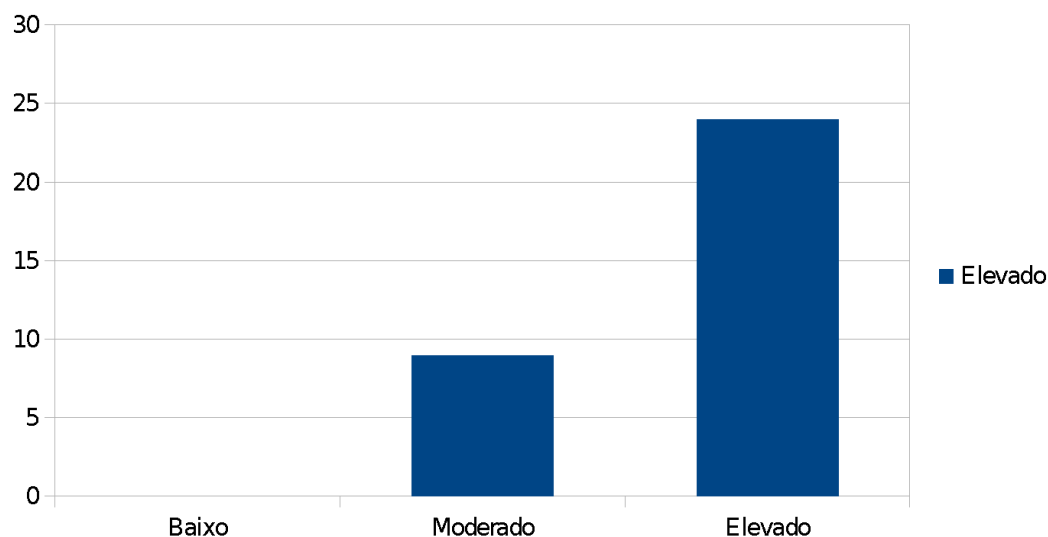


*Baixo (8,33%) Moderado (52,78%) Elevado (38,89%)

Na análise quantitativa do escore do IDATE TRAÇO, em alunos de metodologias ativas nota-se que o índice elevado foi o mais prevalente com (69,70%) dos alunos que cursam este tipo de metodologia apresentando traço ansioso (Figura 1), já nos alunos que cursam metodologias tradicionais o resultado maior foi em moderado com (52,78%) deles apresentando essa ansiedade (Figura 2). Em termos estatísticos não se teve diferença entre os grupos, pois o valor de p foi $> 0,05$.

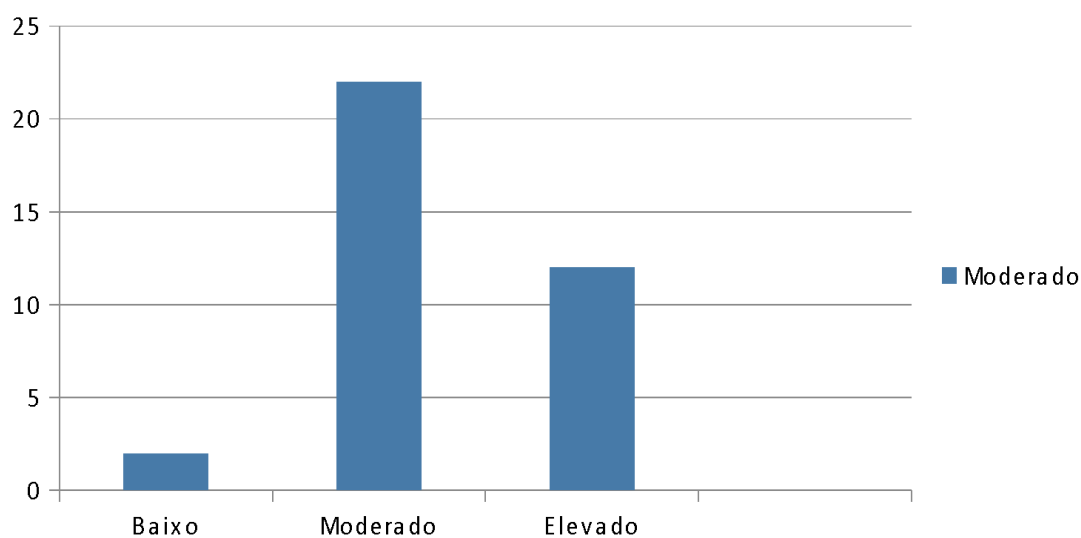
IDATE - ESTADO

Figura 3. IDATE – ESTADO em metodologias ativas.



*Baixo (0%) Moderado (27,27%) Elevado (72,73%).

Figura 4. IDATE – ESTADO em metodologia tradicional.



*Baixo (5,56%) Moderado (61,11%) Elevado (33,33%).

Comparando os escores do IDATE - ESTADO, em discentes de metodologias ativas observa-se que o índice elevado apresenta-se com maior frequência (72,73%) como visto na figura (Figura 3). Porém nos alunos que cursam metodologias tradicionais é possível observar o valor moderado mais elevado (61,11%) como

observado na (Figura 4). De forma geral, na análise do IDATE estado, não foi evidenciada diferença estatística, tanto os alunos de lagarto, quanto de São Cristóvão tiveram respostas estatisticamente iguais, pois o valor de p foi $> 0,05$.

Tabela 2. Relação IDATE – TRAÇO, entre UFS Lagarto (GMA) e UFS São Cristóvão (GMT).

IDATE - Traço	Média	Desvio Padrão	Valor de P
GMA	55.48	10.13	$p>0,05$
GMT	48.16	11.43	$p>0,05$

*Grupo metodologia ativa – GMA.

Grupo metodologia tradicional – GMT.

Tabela 3. Relação do Inventário de Ansiedade (IDATE) Estado entre UFS Lagarto (GMA) e UFS São Cristóvão (GMT).

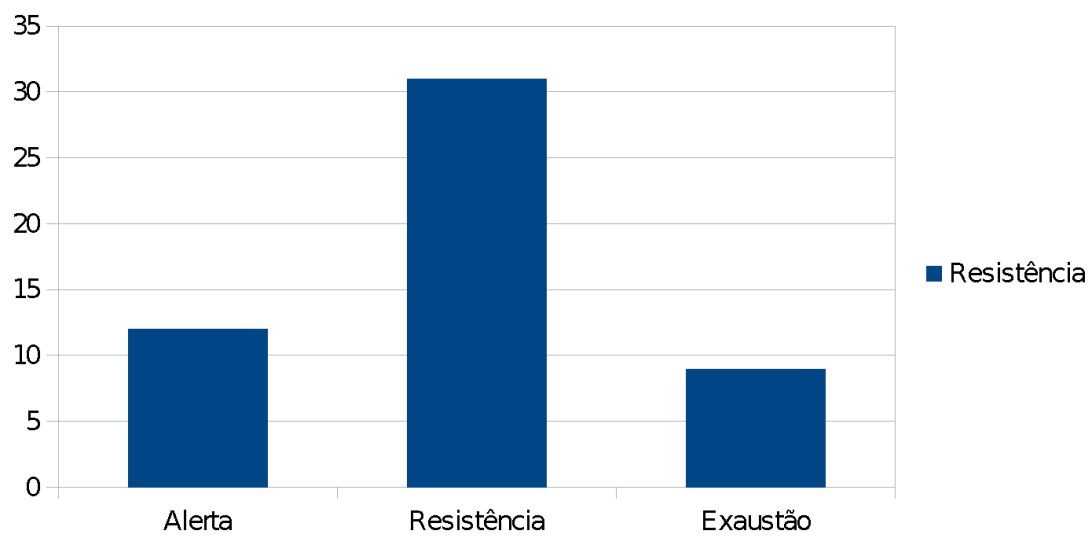
IDATE - Estado	Média	Desvio Padrão	Valor de P
GMA	54.36	8.12	$p>0,05$
GMT	45.44	9.74	$p>0,05$

*Grupo metodologia ativa – GMA.

Grupo metodologia tradicional – GMT.

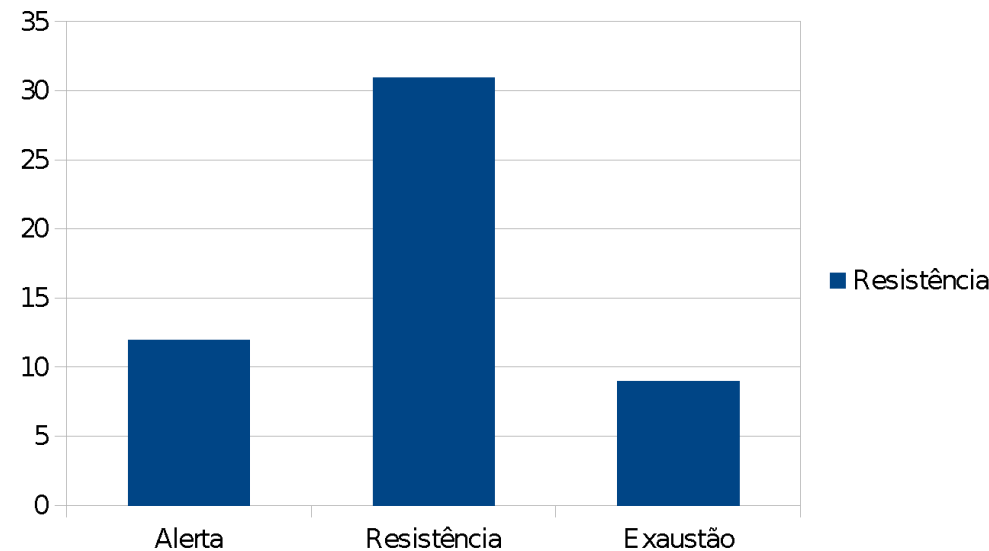
Nas tabelas 2 e 3, temos a análise dos achados do questionário IDATE – TRAÇO e o IDATE – ESTADO respectivamente, e em ambas as comparações não foi observado diferença estatisticamente significativa.

Figura 5. LIPP - ISSL em metodologias ativas.



*Q1 Alerta (23,08%) Q2 resistência (59,62%) Q3 exaustão (17,30%).

Figura 6. LIPP - ISSL em metodologia tradicional.



*Q1 Alerta (23,53%) Q2 resistência (58,82%) Q3 exaustão (17,64%).

Nas figuras 5 e 6 do inventário de sintomas de estresse para adultos de LIPP (ISSL) entre UFS Lagarto e São Cristóvão, ao analisar Q1, e Q3 e também no somatório de Q (1,2,e 3), não apresentou diferença estatística, também indicando valores similares em Lagarto e em São Cristóvão. P maior que 0,05. Apenas o LIPP 2 (Q2), apresentou diferença estatisticamente significativa, $p=0,036$, o que significa que para esta variável, os valores da media do LIPP2 (Q2) em lagarto, foram estatisticamente superiores do que o LIPP2 de São Cristóvão.

04. DISCUSSÃO

No presente estudo foi possível verificar que, de acordo com o questionário ISSL, os acadêmicos de fisioterapia apresentaram maior média na fase 2 de resistência, o que mostra que eventos estressantes estão presentes na vida desses acadêmicos com tempo de duração considerável, semelhante ao estudo, de Oliveira et al (2015) sobre estresse e qualidade de vida de estudantes universitários, que constatou-se relações significativas entre os domínios físico e psicológico com o nível de estresse dos voluntários, de modo que ao aumentar o nível de estresse, há a tendência de diminuição nos níveis de qualidade de vida. Ainda no mesmo estudo, Oliveira et al (2015) relaciona a fase inicial de alerta com acadêmicos em início de curso devido ao aumento de pressão no desempenho acadêmico, aumento no nível de preocupação, tristeza e diminuição da autoconfiança e aumentando a ansiedade por aspectos emocionais e saúde mental.

VIEIRA e SCHERMANN (2015), observaram maior presença de estresse em discentes do décimo semestre quando comparados aos do primeiro. Considerando o momento de ingresso na universidade os alunos entram em contato com estressores específicos, como medo, ansiedade e inseguranças geradas pelas possíveis dúvidas com a carreira escolhida e aquisição de novas e maiores responsabilidades, dentre

outros (CASTRO et al., 2009).

Também foram abordadas no presente estudo fatores sociodemográficos, com relação ao sexo, o quantitativo predominante foi o feminino, sendo este por vários estudos apontado com maior prevalência de estresse e ansiedade. Mulheres têm mais predisposição para desenvolver transtornos do pânico, obsessivo compulsivo ou transtorno de estresse pós-traumático no decorrer da vida, quando comparado ao homem, por apresentarem um traço mais ansioso que eles, sendo fatores hormonais incluídos nesse quesito. (ASSIS et al., 2013; GAMA, 2007).

Quanto à categoria da idade ASSIS et al., (2013) trazem em seus estudos que indivíduos mais jovens (21-25 anos) apresentam o nível de estresse intitulado resistência em maior porcentagem, porem indivíduos mais velhos (36-42) tem o escore voltado a exaustão, mesmo apresentando uma porcentagem menor é uma forma mais nociva estando eles assim em pior fase de classificação.

05. CONCLUSÃO

Com o presente estudo foi possível concluir que não se tem relação entre o estresse e ansiedade ligados a uma metodologia específica, comparando diferentes processos de aprendizagem com metodologia tradicional e ativas. Não foi evidenciado diferença significativa entre as amostras para afirmar qual tipo de ensino predispõe à esses distúrbios citados anteriormente. Podendo ser característica do indivíduo, ou sua ideia ilusória de adaptação. Porém mais estudos se fazem pertinentes, e são sugeridos a investigar de forma mais aprofundada os estressores da vida acadêmica e suas particularidades em período de curso, analisando também, variáveis individuais, hábitos comportamentais como cuidado nutricional, religiosidade, atividade física, relacionamentos sociais, questões hormonais e auto cuidado, e se reside com familiares, sendo assim possível nortear intervenções terapêuticas futuras.

06. REFERÊNCIAS:

ASSIS, C. L. *et al.* Sintomas de estresse em concluintes do curso de psicologia de uma faculdade privada do norte do País. **Mudanças – Psicologia da Saúde**, [s. l.], v. 21, ed. 1, p. 23-28p, Jan-Jun 2013.

Castro, A. *et al.* Stress e percepção do rendimento academico no aluno do ensino superior (p.4663-4669). In Actas do X Congresso Internacional Galego-Português de Psicopedagogia, Braga: Universidade do Minho, V. 1, 2009.

CHAVES, Erika de Cássia Lopes et al . Ansiedade e espiritualidade em estudantes universitários: um estudo transversal. **Rev. Bras. Enferm.**, Brasília, v. 68n. 3p. 504-509, June 2015.

COSTA, K. L. F. *et al.* Avaliação dos níveis de ansiedade, estresse e qualidade de vida em acadêmicos de Fisioterapia. **Fisioterapia Brasil**, [s. l.], v. 20, ed. 5, p. 659-667, 2019.

DAVID, CM., et al., orgs. Desafios contemporâneos da educação. São Paulo: Editora UNESP; São Paulo: Cultura Acadêmica,. Desafios contemporâneos collection, ISBN 978-85-7983-622-0. Available from SciELO Books. 370 p. 2015.

GAMA, [et al.]. Ansiedade-traço em estudantes universitários de Aracaju (SE). **Rev. Psiquiatria RS**, São Cristóvão, SE, v.39, 2007.

LILLA.M. et.al. Estresse em Estudantes do Quarto Ano de Graduação Expostos à Realização do Trabalho de Conclusão de Curso Stress. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**. São Paulo, V, 21 N, 4, P. 307-312, 2017.

LIMA, Rebeca Ludmila de et al . Estresse do Estudante de Medicina e Rendimento Acadêmico. **Rev. bras. educ. med.**, Rio de Janeiro, v. 40 n. 4 p. 678-684, Dec. 2015.

LIMA, V.V. Espiral construtivista: uma metodologia ativa de ensino- aprendizagem. **Rev. Interface**, São Carlos, SP, v.21, 2017.

LIPP, M. E. N. **Manual do Inventário de Sintomas de Stress para Adultos de Lipp (ISSL)**. São Paulo: Casa do Psicólogo. 3 ed, 2014.

MELLO CCB, Alves RO, Lemos SMA. Metodologias Ativas de Ensino e formação na área da saúde. **Revista CEFAC**. 2014 Nov-Dez; 16(6): 2015-2028.

MORETTI, F. A.; HUBNER, M. M. C. O estresse e a máquina de moer alunos do ensino superior : vamos repensar nossa política educacional ?. **Rev. Psicopedagogia**, [s. l.], v. 34, ed. 105, p. 258-67, 2017.

Oliveira HFR, et al. Estresse e qualidade de vida de estudantes universitários. **Rev Centro Pesq Avançadas Qual Vida**. V. 7(2), 2015.

PRETO, V. A. **O estresse em universitários de enfermagem e sua relação com fatores pessoais e ambientais**. TESE (Doutorado em Ciências, Programa Enfermagem Psiquiátrica) - Escola de Enfermagem de Ribeirão Preto da Universidade de São Paulo, 176 p. 2018.

PROVDANOV, C. C.; FREITAS, E. C. DE. Metodologia do trabalho científico: métodos e técnicas da pesquisa e do trabalho acadêmico . Novo Novo Hamburgo: Feevale, 2 ed. 2013.

SANTOS, [et al]. Estresse em Acadêmicos do Curso de Fisioterapia. **Rev. Bras. de Ciências da Saúde**, João pessoa, PB, v. 16, 2012.

VASCONCELOS, [et al]. Prevalência de Sintomas de Ansiedade e Depressão em Estudantes de Medicina. **Revista Brasileira de Educação Médica**, Recife, PE, v.39, 2014.

VIEIRA, L. N.; SCHERMANN, L. B. Estresse e fatores associados em alunos de psicologia de uma universidade particular do sul do Brasil. **Aletheia**, [s. l.], v. 46, p. 120-130, Jan-Abril 2015.

ANEXOS:

ANEXO I – INVENTÁRIO DA ANSIEDADE TRAÇO-ESTADO.

PARTE I – IDATE ESTADO

Leia cada pergunta e faça um círculo ao redor do número à direita da afirmação que melhor indicar como você se sente agora, neste momento.

Não gaste muito tempo numa única afirmação, mas tente dar uma resposta que mais se aproxime de como você se sente neste momento.

AVALIAÇÃO				
Muitíssimo-----	4	Um pouco-----	2	
Bastante-----	3	Absolutamente não----	1	
1- Sinto-me calmo.....	1	2	3	4
2- Sinto-me seguro.....	1	2	3	4
3- Estou tenso.....	1	2	3	4
4- Estou arrependido.....	1	2	3	4
5- Sinto-me à vontade.....	1	2	3	4
6- Sinto-me perturbado.....	1	2	3	4
7- Estou preocupado com possíveis infortúnios.....	1	2	3	4
8- Sinto-me descansado.....	1	2	3	4
9- Sinto-me ansioso.....	1	2	3	4
10- Sinto-me "em casa".....	1	2	3	4
11- Sinto-me confiante.....	1	2	3	4
12- Sinto-me nervoso.....	1	2	3	4
13- Estou agitado.....	1	2	3	4
14- Sinto-me uma pilha de nervos.....	1	2	3	4
15- Estou descontraindo.....	1	2	3	4
16- Sinto-me satisfeito.....	1	2	3	4
17- Estou preocupado.....	1	2	3	4
18- Sinto-me confuso.....	1	2	3	4
19- Sinto-me alegre.....	1	2	3	4
20- Sinto-me bem.....	1	2	3	4

* Os itens demarcados em vermelhos são as perguntas de caráter positivo do IDATE-estado.

PARTE II – IDATE TRAÇO

Leia cada pergunta e faça um círculo em redor do número à direita que melhor indicar como você geralmente se sente.

Não gaste muito tempo numa única afirmação, mas tente dar a resposta que mais se aproximar de como você se sente geralmente.

AVALIAÇÃO				
	Quase sempre-----4	Às vezes-----2		
	Frequentemente-----3	Quase nunca-----1		
1. Sinto-me bem.....	1	2	3	4
2. Canso-me facilmente.....	1	2	3	4
3. Tenho vontade de chorar	1	2	3	4
4. Gostaria de poder ser tão feliz quanto os outros parecem ser.....	1	2	3	4
5. Perco oportunidades porque não consigo tomar decisões rapidamente.....	1	2	3	4
6. Sinto-me descansado.....	1	2	3	4
7. Sou calmo, ponderado e senhor de mim mesmo.....	1	2	3	4
8. Sinto que as dificuldades estão se acumulando de tal forma que não as consigo resolver.....	1	2	3	4
9. Preocupo-me demais com as coisas sem importância	1	2	3	4
10. Sou feliz.....	1	2	3	4
11. Deixo-me afetar muito pelas coisas.....	1	2	3	4
12. Não tenho muita confiança em mim mesmo.....	1	2	3	4
13. Sinto-me seguro.....	1	2	3	4
14. Evito ter que enfrentar crises ou problemas.....	1	2	3	4
15. Sinto-me deprimido.....	1	2	3	4
16. Estou satisfeito.....	1	2	3	4
17. Idéias sem importância me entram na cabeça e ficam me preocupando.....	1	2	3	4
18. Levo os desapontamentos tão a sério que não consigo tirá-los da cabeça.....	1	2	3	4
19. Sou uma pessoa estável	1	2	3	4
20. Fico tenso e perturbado quando penso em meus problemas do momento.....	1	2	3	4

* Os itens marcados em vermelhos são as perguntas de caráter positivo do IDATE-traço.

ANEXO II – INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS PARA ADULTOS DE LIPP.

INVENTÁRIO DE SINTOMAS DE STRESS PARA ADULTOS DE LIPP (ISSL)

Marilda Novaes Lipp

**CADERNO
DE PLICAÇÃO**

Quadro 1 - Assinalar com F1 ou P1, como indicado para
sintomas que tenha experimentado nas últimas 24 horas.

Quadro 2 - Assinalar com F2 ou P2, como indicado para
sintomas que tenha experimentado na última semana.

Quadro 3 - Assinalar com F3 ou P3, como indicado para
sintomas que tenha experimentado no último mês.

Nome:

Sexo:

Data de nascimento:

Local de trabalho:

Função exercida:

Escolaridade:

Local e data:



Casa do Psicólogo*
Livraria e Editora

© 2000 Casa do Psicólogo* Livraria e Editora Ltda. Reservados os direitos de
publicação em língua portuguesa à Casa do Psicólogo* Livraria e Editora
Ltda. Rua Mourato Coelho 1059 - São Paulo - SP - Tel./fax: (11)3034.3600
casadopsicologo@casadopsicologo.com.br - www.casapsicologo.com.br. É proi-
bida a reprodução total ou parcial desta publicação para qualquer finalidade,
sem autorização por escrito dos editores. Impresso no Brasil/Printed in Brazil.



QUADRO 1a

a) Marque com um F1 os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas.

- () 1. MÃOS E PÉS FRIOS
- () 2. BOCA SECA
- () 3. NÓ NO ESTÔMAGO
- () 4. AUMENTO DE SUDORESE
- () 5. TENSÃO MUSCULAR
- () 6. APERTO DA MANDÍBULA/
RANGER OS DENTES
- () 7. DIARRÉIA PASSAGEIRA
- () 8. INSÔNIA
- () 9. TAQUICARDIA
- () 10. HIPERVENTILAÇÃO
- () 11. HIPERTENSÃO ARTERIAL
SÚBITA E PASSAGEIRA
- () 12. MUDANÇA DE APETITE

QUADRO 1b

b) Marque com um P1 os sintomas que tem experimentado nas últimas 24 horas.

- () 13. AUMENTO SÚBITO DE
MOTIVAÇÃO
- () 14. ENTUSIASMO SÚBITO
- () 15. VONTADE SÚBITA DE
INICIAR NOVOS
PROJETOS



QUADRO 2a

a) Marque com um F2 os sintomas que tem experimentado na última semana.

- () 1. PROBLEMAS COM A MEMÓRIA
- () 2. MAL-ESTAR GENERALIZADO, SEM CAUSA ESPECÍFICA
- () 3. FORMIGAMENTO DAS EXTREMIDADES
- () 4. SENSÇÃO DE DESGASTE FÍSICO CONSTANTE
- () 5. MUDANÇA DE APETITE
- () 6. APARECIMENTO DE PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS
- () 7. HIPERTENSÃO ARTERIAL
- () 8. CANSAÇO CONSTANTE
- () 9. APARECIMENTO DE ÚLCERA
- () 10. TONTURA/SENSÇÃO DE ESTAR FLUTUANDO

QUADRO 2b

b) Marque com um P2 os sintomas que tem experimentado na última semana.

- () 11. SENSIBILIDADE EMOTIVA EXCESSIVA
- () 12. DÚVIDA QUANTO A SI PRÓPRIO
- () 13. PENSAR CONSTANTEMENTE EM UM SÓ ASSUNTO
- () 14. IRRITABILIDADE EXCESSIVA
- () 15. DIMINUIÇÃO DA LIBIDO



QUADRO 3a

a) Marque com um F3 os sintomas que tem experimentado no último mês.

- () 1. DIARRÉIA FREQUENTE
- () 2. DIFICULDADES SEXUAIS
- () 3. INSÔNIA
- () 4. NÁUSEA
- () 5. TIQUES
- () 6. HIPERTENSÃO ARTERIAL CONTINUADA
- () 7. PROBLEMAS DERMATOLÓGICOS PROLONGADOS
- () 8. MUDANÇA EXTREMA DE APETITE
- () 9. EXCESSO DE GASES
- () 10. TONTURA FREQUENTE
- () 11. ÚLCERA
- () 12. ENFARTE

QUADRO 3b

b) Marque com um P3 os sintomas que tem experimentado no último mês.

- () 13. IMPOSSIBILIDADE DE TRABALHAR
- () 14. PESADELOS
- () 15. SENSAÇÃO DE INCOMPETÊNCIA EM TODAS AS ÁREAS
- () 16. VONTADE DE FUGIR DE TUDO
- () 17. APATIA, DEPRESSÃO OU RAIVA PROLONGADA
- () 18. CANSAÇO EXCESSIVO
- () 19. PENSAR/FALAR CONSTANTEMENTE EM UM SÓ ASSUNTO
- () 20. IRRITABILIDADE SEM CAUSA APARENTE
- () 21. ANGÚSTIA/ANSIEDADE DIÁRIA
- () 22. HIPERSENSIBILIDADE EMOTIVA
- () 23. PERDA DO SENSO DE HUMOR

APÊNDICES:

Apêndice A - Termo de Consentimento Livre e Esclarecido



SERVIÇO PÚBLICO FEDERAL
MINISTÉRIO DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE FEDERAL DE SERGIPE
CAMPUS UNIVERSITÁRIO PROF. ANTÔNIO GARCIA FILHO
DEPARTAMENTO DE FISIOTERAPIA

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido - TCLE

Prezado estudante,

Convido-o(a) a participar da pesquisa **“Estresse e ansiedade: um comparativo entre metodologias ativas e tradicional.”** realizada nos Campi Universitário prof. Antônio Garcia Filho e Cidade Univ. Prof. José Aloísio de Campos, sob a orientação do Prof. Dr. Leonardo Yung Maciel, cujo objetivo da pesquisa é comparar os níveis de estresse e ansiedade dos estudantes de fisioterapia que cursam metodologias ativas e tradicional. Não haverá identificação dos seus dados pessoais, pois todas as informações são confidenciais e os dados obtidos serão utilizados exclusivamente para fins de pesquisa. O risco desta pesquisa se refere ao desconforto em fornecer informações sobre o ambiente acadêmico que está inserido; o qual será contornado com a oferta do sigilo. Sua participação não acarretará custos e também não haverá remuneração financeira. Em qualquer etapa do estudo, poderá ter acesso aos pesquisadores responsáveis para esclarecimentos de eventuais dúvidas. É garantida a liberdade para desistência da participação a qualquer momento. Os resultados da pesquisa serão analisados e publicados. Caso concorde em participar assine ao final desse termo.

Eu _____ declaro ter entendido a importância da minha colaboração e satisfeito com as explicações concordo em participar da pesquisa citada acima.

Lagarto, _____ de _____ de 2019.

Assinatura do voluntário

Assinatura do professor responsável

Pesquisador responsável: Prof. Me. Leonardo Yung Maciel

Departamento de Fisioterapia - UFS

yung_maciel@hotmail.com Cel: (79) 9-9992-9192

Apêndice B – Ficha Cadastral.

Anexo - IV

DADOS PESSOAIS

Nome:	Data de nascimento:
Curso:	Campus:
Semestre:	UF:
Endereço:	Nº Contato: ()
Nº de matrícula:	Gênero:
Cor/etnia: () branco () Pardo () Negro () Amarelo () Indígena.	Estado civil: () Solteiro () Casado () união estável () Separado () Viúvo
e-mail:	Trabalha além de estudar? () Sim () Não
Estuda outro curso simultaneamente? () Sim () Não	Mora sozinho? () Sim () Não
Tem filhos? () Sim () Não () Quantos? ()	

